

**主食・主菜** 献立名： 韓国風牛キムチパエリア

キムチ味のピリ辛が食欲をそそります！には余熱で蒸らして色鮮やかに。

●材料 (2人分)

- 米 ..... 3/4合 (112g)
- 〔牛こま切れ肉 ..... 100g
- 〔キムチ(刻む) ..... 30g
- にんじん ..... 小1/2本 (60g)  
(縦半分の斜め薄切り)
- にら(2cm幅) ..... 1/4束 (25g)
- エリンギ ..... 1本 (50g)  
(縦半分の斜めスライス)
- にんにく(みじん切り) ..... 1/2かけ (3g)
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 中1/4個 (50g)
- A 〔水 ..... 120ml
- 〔酒 ..... 大さじ1と1/2
- 〔顆粒和風だし ..... 大さじ1/2
- 〔しょうゆ ..... 大さじ1/2
- こしょう ..... 少々
- ごま油 ..... 小さじ2 (2回に分けて使用)
- レモン(くし切り) ..... 2切れ(おすすめ!)



●作り方

- ① 米は洗ってざるにあげ、10分ほどおく。牛肉と刻んだキムチを合わせてよく混ぜる。
- ② フライパンにごま油小さじ1を熱し、①の牛肉を炒めて火が通ったらとり出す。続けてごま油小さじ1足して、にんにく、玉ねぎの順に炒める。しんなりとなったら米を加えて炒め、米が透き通ってきたらAの調味料を入れひと混ぜする。
- ③ ②の牛肉とにんじん、エリンギをのせてふたをし、弱めの中火で12分炊く。火を消して10分おき、にらをのせて再びふたをして1分蒸らす。
- ④ 器に盛り、レモンを添える。レモンをかけると2度味を楽しめる。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
435	15.1	15.2	2.2